

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## SIÈGE-AUTO

TOUT CE QUE VOUS  
DEVEZ SAVOIR

## HYGIÈNE IN & OUT

NOS CONSEILS

## VACANCES

COMMENT  
ÉVITER LE  
COUP DE SOLEIL



# Des jeux pour crapahuter, courir et sauter...

# Sommaire

## Juillet 2016



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur les premiers pas de bébé.

#### SAINS ET BIEN FRAIS

Des jus savoureux et originaux.

#### FICHE

Coup de soleil : comment l'éviter ?

#### HYGIÈNE IN & OUT

Un guide pratique pour assurer une propreté hors pair à la maison et dehors !

#### CRAPAHUTER, COURIR, SAUTER

Des jeux amusants pour aider au développement psychomoteur de l'enfant.

#### PUÉRICULTURE

Tout savoir sur les sièges-auto pour un voyage en toute sécurité.



#### PEAU ET SOLEIL

Les troubles qui s'accroissent et les troubles qui s'atténuent au soleil.

#### LES CONSEILS DES AUTRES SONT-ILS UTILES ?

Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet.



# Bébé



Découvrez des jeux dynamiques et amusants qui aident au développement de votre enfant, les soins indispensables pour le protéger du soleil et des jus délicieux pour rafraîchir toute la famille cet été.



[bebesetmamans.com](http://bebesetmamans.com)

# Ses premiers pas

Votre bébé a les pieds tournés, comme s'il était encore recroquevillé dans votre ventre ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal ! Dès qu'il commencera à marcher, ses pieds se positionneront peu à peu correctement.



**1** *Comment se développent ses pieds ?*  
Les pieds commencent à se développer dès la période fœtale. Les extrémités sont soumises à des changements qui affectent, suivant le moment, la face interne ou la partie externe du pied. Cette évolution se poursuit encore dans les premières années qui suivent la naissance, ce qui explique pourquoi il est normal, chez les jeunes enfants de 3-4 ans, que le pied qui était droit à l'origine, se tourne vers l'intérieur, que le talon ressorte et que la voûte plantaire soit plate. Par la suite, vers 4-5 ans, c'est la partie externe du pied qui a tendance à se développer. Ce n'est qu'à partir de 12 ou 14 ans que le pied de l'enfant prend une forme semblable à celle de l'adulte.

**2** *Quelles sont les chaussures les plus appropriées pour les petits ?*  
Il faut distinguer deux périodes : avant et après l'apprentissage de la marche. Tant que l'enfant ne marche pas, mieux vaut lui laisser les pieds libres : l'important, jusqu'à cet âge, est que les pieds ne soient pas enfermés dans des chaussures rigides qui empêchent les mouvements physiologiques. Lorsque l'enfant commence à marcher, c'est-à-dire entre un et cinq ans, choisissez des chaussures souples mais avec une bonne semelle, qui puisse « supporter » l'appui de la marche.

**3** *Comment fait-il ses premiers pas ?*  
Certains enfants font leurs premiers pas en gardant les jambes tendues, d'autres en marchant sur la pointe des pieds. Ces différentes façons de se déplacer, aussi curieuses soient elles, peuvent durer 6 ou 8 mois ; elles évoluent généralement ensuite vers une autre forme de mouvement. En revanche, si l'habitude se prolonge au-delà de cette période, que l'enfant n'appuie pas le talon lorsqu'il est au repos et qu'il se déplace de manière non coordonnée, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre.



Next2me

Le berceau pour dormir côte-à-côte avec bébé



Utilisable en berceau  
cododo fixé au lit  
des parents pour les  
premiers mois de bébé



Transformable par  
la suite en berceau  
indépendant

# Des *Jus* bien frais



Régalez-vous des couleurs et des saveurs de l'été avec ces quelques recettes originales de jus à base de fruits et de légumes.



Riche et bien frais



## Jus de tomates

**INGRÉDIENTS :** 250g de tomates bien mûres (type tomates cerises) et deux branches de céleri

Retirer les petites tiges des tomates et les filaments du céleri. Couper les tomates en deux et l'une des branches du céleri en morceaux. Passer les légumes à la centrifugeuse et servir en décorant de la deuxième branche de céleri, qui servira à mélanger le jus. Si les tomates ne sont pas assez mûres, corriger leur acidité avec une pincée de sucre. Pour un jus encore plus frais, mettre les tomates au réfrigérateur avant de les passer à la centrifugeuse.



## TuttiFrutti

**INGRÉDIENTS :** 1 poire bien mûre et juteuse, 1 pomme verte, jus de citron, 1 orange, 1 CS de miel, cannelle

Laver et sécher la pomme et la poire. Les couper sans les avoir épluchées ; arroser de jus de citron. Peler l'orange. Placer tous les fruits dans la centrifugeuse. Ajouter le miel et une pincée de cannelle. Bien mélanger avant de servir. Le sirop de sucre est plus facile d'utilisation pour les liquides froids. En vente dans le commerce, il est aussi possible de le préparer soi-même : faire bouillir lentement, pendant environ 5 minutes, une dose d'eau pour deux doses de sucre ; laisser refroidir et conserver dans un flacon fermé hermétiquement.



## Jus fruits-légumes

**INGRÉDIENTS :** 1 cœur de laitue, 1 courgette, 1 tranche d'ananas et une demie orange

Éplucher les légumes, l'ananas et l'orange en veillant à bien éliminer la partie blanche de cette dernière pour qu'elle ne soit pas amère. Couper tous les ingrédients en morceaux et les passer à la centrifugeuse. Bien mélanger avant de servir pour homogénéiser les saveurs. Selon le goût, remplacer l'orange par du citron. Et pour une présentation plus colorée, décorer le verre d'une tranche d'orange, de citron ou d'ananas...



## Jus pastèque-fraises

**INGRÉDIENTS :** 300 g de chaire de pastèque, des fraises, de la mélisse ou de la menthe

Conserver les fruits au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation. Retirer l'écorce et les pépins de la pastèque ; après avoir lavé et bien séché les fraises, en retirer la queue. Couper la pastèque en morceaux et la placer avec les fraises dans la centrifugeuse. Décorer le jus obtenu avec des feuilles de mélisse ou de menthe. Pour donner encore plus de goût à cette boisson très peu calorique, saupoudrer de cacao en poudre, doux ou amer, ou de copeaux de chocolat, à ajouter juste au moment de servir.



# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Coups de soleil...

Il faut prendre certaines précautions pour éviter les coups de soleil. Nous vous expliquons ici ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter.



**L**e coup de soleil est une brûlure causée par une exposition excessive de la peau au soleil.

La peau des enfants absorbe les rayons du soleil en plus grand nombre que celle des adultes car le processus de production de mélanine (le pigment qui protège la peau) est plus lent. Chez l'enfant, en outre, la couche cornée faisant office de barrière contre les agents extérieurs est plus mince.

Une enquête menée par un groupe d'experts a montré que les enfants de un à six ans prennent beaucoup trop le soleil et que la majorité d'entre eux ne sont pas suffisamment protégés. L'étude, réalisée sur 631 enfants, révèle que 40% d'entre eux ont été exposés au soleil au cours de leur première année de vie et que seulement 25% étaient correctement protégés avec une crème solaire et 8% par des vêtements (pantalons, chemises et casquettes).

## Comment le reconnaître

Le coup de soleil typique, ou brûlure au premier degré, se caractérise par l'apparition de taches rouges accompagnées de démangeaison ; il est facile de le vérifier appuyant sur la peau : si elle devient plus blanche, c'est qu'il y a un coup de soleil. S'il y a des cloques remplies de liquide et que l'enfant a très mal, il s'agit d'une brûlure au second degré.



### Ce qu'il faut faire

La première chose à faire est de mettre l'enfant à l'ombre. On peut ensuite soulager la rougeur en appliquant des compresses d'eau froide et de bicarbonate, ou avec un bon produit après-soleil.

### Ce qu'il ne faut pas faire

Il ne faut pas essayer d'aplatir, écraser ou percer les cloques mais, au contraire, les laisser sécher naturellement. Evitez également les remèdes de grand-mère et notamment les produits à base d'huile qui pourraient aggraver l'inflammation et même infecter les cloques.

### Comment éviter le coup de soleil

Les brûlures peuvent être évitées si l'on respecte certaines heures d'exposition : entre 7h et 11h le matin et à partir de 16h l'après-midi.

- Il est essentiel d'utiliser un écran solaire haute protection, à appliquer également autour des yeux, sur les paupières, les oreilles, le nez et les lèvres.
- Rester sous un parasol ne garantit pas une protection complète contre les rayons ultraviolets. Il en va de même lorsque le ciel est couvert, car les nuages laissent passer jusqu'à 80% des rayons.
- Le risque de brûlures augmente lorsqu'on se promène en plein soleil et que la peau n'est pas préparée.

D'où l'importance de toujours protéger la peau de l'enfant.



### Quand consulter le médecin

Contactez votre médecin ou les urgences dès que des cloques commencent à s'étendre sur de larges surfaces de peau (brûlures au deuxième degré) ; on applique généralement dans ce cas, sur les zones touchées, des gazes spécifiques, qui limitent le risque d'infection et favorisent la régénération de la peau. Consultez également lorsque l'enfant présente les symptômes d'un coup chaleur : température élevée, nausées, vomissements, étourdissements, maux de tête, délire, perte de conscience et respiration rapide.

Voici un guide pratique des mesures d'hygiène à respecter, non seulement chez vous, mais aussi en dehors de la maison, afin d'éviter infections et autres problèmes liés au contact avec des germes et des bactéries.

# Hygiène

# in&out



## LES SOLS

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui crapahutent partout et mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut donc nettoyer les sols fréquemment.

• **Retirez d'abord les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur ou d'un balai vapeur.** Lavez ensuite le sol avec de l'eau chaude et un détergent, de préférence sans javel, qui nettoie en profondeur.

## LA CUISINE

La cuisine est l'une des pièces de la maison où nous passons le plus de temps. C'est aussi là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant.

• **Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée,** notamment l'évier ; la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires ; l'intérieur du réfrigérateur, particulièrement contaminé en raison des bactéries provenant des aliments crus ; et enfin les torchons utilisés dans la cuisine et qui peuvent concentrer plus de microbes que les toilettes.

## LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant.

• **Il faut donc la désinfecter en profondeur,** en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes : les experts recommandent de les nettoyer au maximum tous les deux jours. On veillera enfin à l'hygiène du bain et de la douche, qui devront être nettoyés avant et

après chaque utilisation, surtout la baignoire.

## Son doudou

Ami inséparable de l'enfant, le doudou est aussi un véritable nid à poussière et à acariens. Il faut donc le désinfecter souvent, soit en le lavant en machine, soit en l'enfermant dans un sac plastique et en le laissant dans le congélateur pendant au moins 24 h (consultez bien l'étiquette) pour éliminer les acariens, bactéries et autres parasites. Veillez également à bien nettoyer à l'eau chaude et au savon, ou encore avec des lingettes spécifiques, les jouets en plastique.





Et si la sucette tombe par terre ?

Si cela se produit à la maison, il suffit de passer la sucette sous l'eau chaude ; en revanche, à l'extérieur, donnez une sucette propre à l'enfant et stérilisez la sucette tombée au sol dès que vous rentrez chez vous.

### AU PARC

La terre est habituellement couverte de spores qui, en contact avec notre organisme, deviennent des bactéries potentiellement pathogènes. C'est pourquoi il faut l'habituer à ne pas mettre ses mains à la bouche et à bien se les laver.

- Au parc, s'il est en contact avec d'autres enfants et partage ses jouets, l'exposition à des agents pathogènes augmente encore. Vous n'aurez d'autre choix que de laver et désinfecter souvent les jouets tant qu'il ne saura pas se laver les mains tout seul.

### SUR LA PLAGES

Comme au parc, le sable de la plage peut contenir des spores : l'hygiène des mains est donc indispensable.

- Afin de protéger les pieds de l'enfant des verrues et des champignons, habituez-le à porter des sandales.
- Essayez de choisir des plages propres où l'eau est claire car l'eau de mer peut vite devenir un « puits » à bactéries. Le meilleur antiseptique après la baignade est de se laver à l'eau et au savon, qui serviront également à nettoyer les éventuelles petites plaies.

### AU RESTAURANT

Les températures très élevées des lave-vaisselles utilisés dans les restaurants pour laver verres, assiettes et couverts éliminent tous les agents pathogènes. Si vous considérez que cela est plus sûr, vous pouvez toujours apporter les couverts de votre enfant, plus commodes pour lui.

- Si vous utilisez la table à langer du restaurant, n'oubliez pas de poser une serviette avant d'y allonger votre enfant, et de vous laver les mains avec un gel antiseptique spécifique, avant et après avoir changé la couche.

Faites qu'il ne sente que  
votre amour à chaque instant.



Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour, avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

\*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

**Pampers**  
aimer dormir & jouer

**C** **r** **a** **p** **a** **h** **u** **t** **e** **r**

**s** **a** **u** **t** **e** **r**

**C** **o** **u** **r** **i** **r**



Les enfants ne perdent aucune occasion de courir, sauter ou grimper. Nous vous proposons ici quelques activités amusantes qui leur permettront de s'adonner à leurs activités favorites !

# 4

## CHASSE AU TRÉSOR À 4 PATTES !

**ÂGE :** 6 mois ou plus

**MATÉRIEL :** Jouets et objets divers

**PARTICIPANTS :** 1

**LIEU :** À la maison

**ACTIVITÉ :** Pratiquer le 4 pattes

Poussés par leur envie irrésistible de « prendre et toucher », les tout-petits partent souvent à quatre pattes à la découverte de la maison. Pour satisfaire la curiosité de votre enfant, placez différents objets sur son parcours ; attention à choisir des objets sûrs : incassables, sans parties amovibles ou

coupantes et sans risque d'être avalés.

Vous pouvez varier les textures et les couleurs, cacher les objets dans une boîte ou les emballer. Laissez ensuite votre enfant aller à sa guise et découvrir librement tous les objets cachés. Si son attention se concentre d'abord sur les objets les plus proches de lui, vous verrez que, progressivement, il ira de plus en plus loin.

**OBJECTIF :** Travailler les muscles des bras et des jambes, stimuler la vue et le sens du toucher.





## SAC PLEIN, SAC VIDE

**ÂGE :** 3 ans

**PARTICIPANTS :** Au moins 2 + le maître de jeu

**LIEU :** À la maison ou dehors

**ACTIVITÉ :** Alterner debout et accroupi

Voici un jeu très amusant qui plaira beaucoup à vos enfants.

À l'ordre « sac vide ! », les enfants s'accroupissent, tandis qu'à la commande « sac plein ! », ils sautent et se mettent debout. La même commande peut être répétée plusieurs fois de suite. Pour compliquer le jeu, il suffit de donner les instructions plus rapidement.

**OBJECTIF :** Développer les capacités psychomotrices et associatives en suivant des enchaînements de plus en plus rapides.



## LE CHEMIN DES COULEURS

**ÂGE :** 3 ans

**MATÉRIEL :** Ruban adhésif de couleur

**PARTICIPANTS :** Au moins 2 + le maître de jeu

**LIEU :** À la maison

**ACTIVITÉ :** Gérer l'équilibre du corps

Tracez un chemin avec un ruban adhésif de couleur : au début en ligne droite puis suivant un parcours de plus en plus sinueux. Les enfants doivent suivre chacun leur tour le chemin en rampant sur le ventre, sur le dos, comme s'ils marchaient sur une corde raide, sans regarder leurs pieds, en sautant à cloche pied... L'adulte qui dirige le jeu chronomètre le temps de chaque enfant. Le gagnant est celui qui complète le parcours en moins de temps.

**OBJECTIF :** Améliorer le sens de l'équilibre et de la vitesse.



**babyhome®**



## Poussette Babyhome Emotion La poussette légère la plus stylée du marché



Légère et manoeuvrable



Poids 6 kg



De 6 mois à 25 kg



2 positions repose-pieds



Panier à provisions large et spacieux



Siège confortable avec différentes inclinaisons



Pliage compact



Compatible avec le groupe 0+



ALORS ON DANSE ?

**D****ÂGE :** 3 ans**MATÉRIEL :** Un lecteur de musique**PARTICIPANTS :** Au moins 2 + le maître de jeu**LIEU :** À la maison ou à l'extérieur**ACTIVITÉ :** Sauter

Le maître de jeu dessine un cercle à la craie sur le sol (la circonférence du cercle doit être proportionnelle au nombre de participants) puis les enfants se placent sur ce périmètre. Lorsque le maître de jeu annonce : « dedans ! », les enfants doivent sauter dans le cercle et quand il dit : « dehors ! » ils doivent rapidement en sortir. Attention, si la même commande est répétée deux fois de suite, l'enfant doit faire un petit saut sur place (sans quitter l'endroit où il se trouve). Celui qui se trompe est éliminé ; le gagnant est le dernier qui reste en jeu. Pour les plus grands, la consigne peut être de faire le contraire de ce qui est annoncé...

**OBJECTIF :** Affiner la coordination dans l'espace et pratiquer les réflexes rapides.

## ATTENTION À LA SORCIÈRE

**ÂGE :** 5 ans**PARTICIPANTS :** 5 au moins + le maître de jeu**LIEU :** À l'air libre**ACTIVITÉ :** Courir et s'échapper

L'enfant qui tient le rôle de la sorcière se place à un endroit de la surface de jeu, dos aux autres enfants. L'un après l'autre, ses camarades lui demandent : « Quelle heure est-il ? ». La sorcière peut répondre ce qu'elle veut : « 8h », « 9h », « 10h », etc.... ; à chacune de ses réponses, les enfants font un pas en avant. Mais quand la sorcière dit : « C'est l'heure de manger ! », ils doivent tous s'enfuir pour ne pas qu'elle les attrape. L'enfant qui est pris devient la sorcière.

**OBJECTIF :** Développer la capacité de concentration, la rapidité des réflexes et la coordination des mouvements.**a**



C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Des prix réduits  
**sur tout, tout de suite,**  
sans exception,  
promis !  
En magasin  
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



### Déjà client ?

Profitez des prix Club  
pendant un an.

### Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,  
bénéficiez tout de suite  
des prix Club !  
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE



# Voyager *en toute*

Les systèmes de retenue pour enfants (sièges auto) permettent de voyager en voiture en toute sécurité. Leur utilisation est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant ait 10 ans.

## COMMENT CHOISIR

Actuellement, la réglementation européenne en vigueur pour régir l'utilisation des systèmes de retenue pour enfants est la R44/04. Elle classe les sièges auto en cinq groupes, en fonction du poids de l'enfant : groupe 0 (coques pour bébés jusqu'à 10 kilos), groupe 0+ (sièges pour bébés jusqu'à 13 kilos), groupe 1 (sièges pour enfants entre 9 et 18 kilos), groupes 2 et 3 (sièges et rehausseurs pour enfants entre 15 et 36 kilos).

## UTILISATION

- Installez le siège dans le véhicule en suivant les instructions du fabricant.
- Placez le siège au milieu de la banquette arrière, afin d'éviter les effets d'un choc latéral.
- Jusqu'à 15 mois, installez l'enfant dos à la route.
- Adaptez le siège à la croissance de l'enfant (ajustez harnais, appui-tête, etc.).
- Ne placez jamais un siège auto devant un airbag frontal, sauf si vous l'avez au préalable désactivé.



Photo: BeSafe

*Les sièges auto doivent être pourvus d'une étiquette ou de l'information garantissant qu'ils répondent aux normes de sécurité les plus strictes.*

# sécurité

## ISOFIX, QUÉSACO ?

La plupart des véhicules sont maintenant équipés du système Isofix, conçu pour l'installation des sièges auto qui en disposent. Ce système comprend deux points de fixation rigides, vissés ou soudés dans la carrosserie et un troisième point d'ancrage constitué d'un dispositif anti-rotation qui réduit le déplacement de la tête lors de l'impact. Le siège auto reste fixé au véhicule, remplaçant ainsi les ceintures de sécurité.

## Ce qu'il faut contrôler

- ① Il est important que la tête de l'enfant ne dépasse pas du dossier et que le siège corresponde parfaitement à sa taille : ni trop étroit, ni trop large, afin que l'enfant ne soit pas ballotté à l'intérieur.
- ② L'appui-tête doit être rembourré et, dans le cas où le siège convienne pour différents groupes, il doit être réglable en hauteur pour suivre la croissance de l'enfant. Certains sièges sont aussi réglables en largeur.
- ③ Certains modèles sont inclinables, offrant ainsi plus de confort à l'enfant.
- ④ Le harnais de retenue doit être facile à régler pour s'ajuster à la morphologie de l'enfant ; il doit aussi être pourvu de rembourrages de protection.
- ⑤ Le siège et le dossier doivent avoir une forme anatomiques et disposer de renforts latéraux pour une meilleure protection en cas de choc.



Photo: Britax Römer



bebesetmamans.com



# PEAU & SOLEIL

## sont-ils compatibles ?

La peau de bébé est très fragile et peut facilement rougir en été, c'est pourquoi il est indispensable de bien la protéger. Néanmoins, le soleil peut s'avérer très bénéfique pour certaines pathologies.

**L**e beau temps est enfin là ! Adieu les rhumes, la toux, la grippe et autres troubles de l'hiver. Mais l'été met aussi souvent à l'épreuve les peaux sensibles. En prenant certaines précautions, vous pourrez cependant profiter pleinement des effets bénéfiques des rayons solaires et de l'eau de mer et même soulager les symptômes de certaines maladies qui affectent la peau.

## LES BOUTONS DE CHALEUR : UNE PEAU IRRITÉE PAR LA TRANSPIRATION

Les boutons de chaleur se manifestent sous forme de petites cloques transparentes ou de taches rouges légèrement en relief. Ce type d'irritations est très fréquent en été et touche principalement les enfants de moins de trois ans.

• Les bébés et les jeunes enfants éprouvent plus de difficultés que les adultes à éliminer la chaleur à travers la transpiration car ils disposent d'une très petite surface d'évaporation.

• En outre, chez bébé, les pores de la peau sont si petits qu'ils peuvent facilement s'obstruer : la transpiration ne pouvant s'évacuer, de petites cloques blanchâtres ou transparentes se forment à la surface de la peau.



### SAVOIR LES RECONNAÎTRE

• Les boutons de chaleur sont de petits points transparents qui apparaissent dans le cou, sur le visage et les membres. Le problème est asymptomatique et ne provoque pas de gêne particulière.

• Par contre, l'humidité et la chaleur excessives peuvent aggraver le phénomène : la pression de la transpiration sous la peau est si forte qu'elle brise les pores, provoquant rougeurs et démangeaisons.

### QUE FAIRE

• Il est essentiel d'abaisser la température corporelle de l'enfant en l'installant dans des pièces de la maison naturellement plus fraîches ou équipées d'un ventilateur ou de la climatisation. Vous pouvez aussi donner un bain à bébé ou lui poser des compresses d'eau tiède sur le cou.

• Pour permettre la transpiration, il ne faut pas trop couvrir l'enfant. Habillez-le de vêtements légers en matières naturelles que vous changerez fréquemment : la sueur étant ainsi absorbée par les vêtements, l'humidité ne stagne pas sur la peau et l'évaporation se fait plus facilement.

## L'IMPÉTIGO : UNE MALADIE DE SAISON

L'impétigo est l'infection cutanée la plus fréquente chez les enfants de 2 à 6 ans. Elle est due à une bactérie, streptocoque ou staphylocoque, et se développe surtout en été, en raison de la chaleur et de l'humidité.

### SAVOIR LE RECONNAÎTRE

• L'impétigo se caractérise par des cloques rouges sur les

zones les plus exposées du corps, notamment la bouche, le nez, les bras et les jambes.

Au début asymptomatique, la propagation de l'infection entraîne rapidement démangeaisons et sensation de brûlure.

• Une fois que les ampoules ont éclaté et séché, des croûtes couleur miel se forment ; elles tombent en général au bout d'une dizaine de jours.

### QUE FAIRE

• Consultez le médecin qui établira un traitement à base de crème antibiotique ou d'antibiotiques oraux.

• Pour empêcher la propagation, il ne faut pas que l'enfant se gratte : essayez de maintenir la peau sèche et couvrez les lésions avec de la gaze stérile.

• Ne partagez pas les serviettes.



## LE PSORIASIS : IL S'ATTÉNUE AVEC LE TEMPS

Cette maladie inflammatoire de la peau, souvent de caractère chronique et récurrente, s'améliore en été avec l'exposition au soleil.

### SAVOIR LE RECONNAÎTRE

• Le psoriasis se manifeste par des taches rouges qui ont tendance à se desquamer et à se localiser dans la zone de la couche, sur le cuir chevelu puis sur les coudes et les genoux.

### QUE FAIRE

- Le psoriasis nécessite un traitement personnalisé comprenant médicaments, crèmes spécifiques, vitamines A et D, ainsi que des préparations émollientes à base d'acides gras essentiels, de vitamines et d'antioxydants.
- L'exposition au soleil et les bains d'eau de mer permettent d'adoucir la peau là où elle est le plus épaisse et abîmée, ce qui atténue les démangeaisons.



## L'HERPÈS : C'EST MIEUX À L'OMBRE...

Le premier contact avec le virus de l'herpès simplex se produit généralement entre 1 et 5 ans. Une fois contracté, il reste latent dans les ganglions nerveux ; il peut donc ressurgir n'importe quand.

### SAVOIR LE RECONNAÎTRE

• Chez les plus petits, l'herpès se manifeste habituellement

par des aphtes dans la bouche et sous la langue. Pour les plus grands, c'est plutôt la zone limite entre la peau et la muqueuse qui est touchée (herpès labial).

• Lors de la première crise d'herpès, l'enfant a habituellement une forte fièvre ; ce n'est plus le cas lors des éruptions suivantes.

### QUE FAIRE

- Il n'existe aucun traitement pouvant détruire le virus de l'herpès simplex ou pour éviter les récurrences. La seule possibilité est de recourir à des médicaments antiviraux topiques ou systémiques qui vont réduire la durée des symptômes et le risque de contagion.
- L'un des déclencheurs de la crise d'herpès (en plus de la fatigue physique, du stress émotionnel, des épisodes fébriles et de l'immunodéficience) est l'exposition à la lumière du soleil. C'est pourquoi il est essentiel de protéger les lèvres de l'enfant avec un écran solaire approprié.



mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**



### Méfiez-vous des coups de chaleur

• Dans certains cas, les plus petits ne transpirent pas suffisamment pour faire baisser leur température corporelle, ce qui peut conduire à une complication grave : c'est ce qu'on appelle le « coup de chaleur ».

• **Les symptômes sont** : une peau rougie et chaude, une fièvre élevée (supérieure à 38,5°C), une grande fatigue, une confusion ou la perte de connaissance, mais pas de transpiration.

• **Conduisez dès que possible l'enfant aux urgences** et, en attendant, installez-le dans un endroit frais, allongez-le, donnez-lui à boire et appliquez-lui des compresses d'eau froide sur le front et sur les extrémités.



### ÉRYTHÈME FESSIER : PAS DE COUCHE !

L'érythème fessier fait généralement suite à une modification de la composition des selles ou de l'urine, par exemple lors de l'introduction de nouveaux aliments, au moment des poussées dentaires ou encore lors d'une gastro-entérite, particulièrement fréquente en été.

#### SAVOIR LE RECONNAÎTRE

• La peau de la région génitale et des fesses est rouge et enflammée, des petits boutons rouges peuvent aussi apparaître, parfois accompagnés de pustules. Ces lésions peuvent également s'étendre à la zone des cuisses et du ventre.

#### QUE FAIRE

• Quand l'enfant souffre d'érythème fessier, le mieux est encore de simplement le laisser sans couche pendant quelques heures chaque jour, afin de laisser la peau respirer le plus possible. Il faut également changer l'enfant souvent pour que la peau reste le moins de temps possible en contact avec l'urine et les selles.

• Après chaque nettoyage, séchez soigneusement la peau des fesses et des organes génitaux en tapotant légèrement, puis appliquez une crème protectrice et régénératrice, spécifiquement conçue pour traiter les irritations de la région de la couche.

• Si la peau reste rouge malgré toutes ces précautions, consultez le pédiatre : il peut s'agir d'un champignon qui devra être éradiqué avec un fongicide.

Je prépare la naissance de  
**MON BÉBÉ**



*J'ouvre mon livret*  
**BÉBÉ** *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"  
dans votre magasin Kiabi et  
**RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS\***  
qui vous seront offerts sous forme de chèque  
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



\*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

**KIABI**  
la mode à petits prix

# Les conseils des autres...

Depuis que vous êtes maman, de nombreuses personnes se sont très certainement empressées de vous conseiller sur la façon dont prendre soin de votre bébé. Tous ces avis vous sont-ils utiles ou préférez-vous suivre votre instinct ?



## Oui car...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les conseils de personnes qui n'ont pas d'enfants et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !

**Claire**

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.

**Anaïs**

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.

**Anna**

## Non car...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.

**Eve**

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.

**Clarice**

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfants.

**Valérie**

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est inquiet et cherche à s'affirmer en se positionnant en leader quand il joue avec ses petits camarades. Faites preuve de patience. À partir du 22, grâce au Soleil, son énergie se rééquilibre.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est parfois en peu renfermé et a des sautes d'humeur ; il est très sensible à toutes les émotions qu'il perçoit dans la famille. Mieux vaut qu'une bonne ambiance règne à la maison pour qu'il se sente bien dans sa peau.

L'influence de Vénus l'amène à exprimer plus ouvertement ses sentiments. Il se sent attiré par sa grand-mère. Tous les sujets l'intéressent et il pose beaucoup de questions.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il a tendance à se montrer protecteur tant envers ses frères et sœurs, s'il en a, qu'avec ses petits camarades. Soyez très proche de lui, encouragez-le et assurez-le de votre soutien inconditionnel.

L'entrée du Soleil dans son signe va booster son énergie : il est gai, affectueux et l'idée d'entreprendre de nouvelles choses l'enthousiasme. Il montre une inquiétude intellectuelle et une farouche volonté d'apprendre.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il se montre ferme et résolu, mais aussi prudent. Serviable, il est toujours disposé à vous aider. Réfléchi, il a tendance à s'isoler dans son monde intérieur. Racontez-lui des histoires dont le héros pourrait l'inspirer.

Il réalise de grands progrès en matière de compréhension ; il se sent satisfait et très orgueilleux de sa réussite. La pleine Lune du 20 le fait rêver et l'inspire.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il adore jouer avec les couleurs et se montre tout particulièrement heureux dans la création. Il vous obéit sur le moment, mais il faudra sans doute le rappeler un peu à l'ordre avec douceur et fermeté.

L'énergie du Soleil ouvre son appétit et la Lune lui offre d'excellentes nuits. Il prend beaucoup de plaisir à jouer en plein air, sauter, courir... Très sociable, il sait prendre la défense de ce qu'il considère être juste.

Après la Nouvelle Lune du 4 Juillet, il commence à poser de nombreuses questions ; il faudra peut-être lui expliquer les choses à plusieurs reprises avant que tout soit clair pour lui. Soyez patient !

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

L'influence de Mercure l'incite à chercher et à comprendre. Il peut se trouver dans des situations où il ne saura pas quoi faire. Conseillez-le et embrassez-le pour qu'il se sente protégé.

La rétrogradation de Neptune stimule son imagination et son intuition. Il vous fait des blagues et vous dévoile ses secrets les plus intimes... pour avoir encore plus de câlins !

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

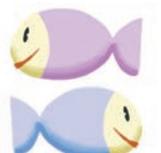
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

